

Rangkuman Panca Nivarana dan lawannya:

1. Nafsu-indriawi (kamacchanda),

Setiap pengalaman indriawi yang menyenangkan, walau telah lama dialami, dapat 'menggema' berulang-ulang di batin dalam bentuk kenang-kenangan dan fantasi-fantasi yang mengisi batin secara sangat menetap. Ini akan menyebabkan nafsu-indriawi (kammacchanda):

Persamaan katanya: ( Ketagihan Jasmani, Birahi, Percintaan, Perstubuan, Seksual, Kungfu, sport, dll )

akan langsung berakibat pada :

" Kesenangan indriawi memang manis seperti madu,

Tetapi membuat batin menyimpang dan kacau."

(Sutta Nipata :50)

Faktor Penekan: > Abrahmacariya

2. Kehendak-jahat (vyapada),

Kehendak-jahat (vyapada) adalah reaksi pada yang tidak menyenangkan.

Persamaan katanya: ( Kebencian/kedengkian/Tidak-suka/pembangkangan/Sirik/... )

akan langsung berakibat pada :

" Kebencian menyebabkan kemalangan besar;

Kebencian mengacaukan dan membahayakan batin.

Bahaya yang menakutkan ini tertanam dalam pada mereka yang

Tidak menyadarinya.

...

Tak berfaedah, seorang tak akan mengetahui kebaikan

Tidak dapat melihat sesuatu seperti apa adanya

Hanya kebutaan dan kegelapan yang menonjol

Bila seseorang diliputi kebencian."...

(Ittivutaka : 84)

Faktor Penekan: > Brahma Vihara Pharana

3. Kelambanan dan kemalasan (thina middha),

Rintangan yang dimaksud disini adalah keinginan setengah-hati dan kehilangan gairah yang menyebabkan kita menunda atau terhenti dari sebuah proses pencapaian,

Persamaan katanya: ( Keguguran/gagal/mengulang/...)

akan langsung berakibat pada :

"Tetapi bila, setelah itu, kemalasan tidak berlalu, berbaringlah diatas sisi kananmu seperti posisi singa dengan satu kaki diatas lainnya, dalam kesadaran penuh dan bersih, dengan pikiran bahwa engkau akan segera bangkit kembali. Setelah bangkit, engkau hendaknya meluruskan badan, berpikir: "Saya tidak akan menuruti kesenangan berbaring, bersandar dan tidur." Latihlah dirimu seperti ini."

(Anguttara Nikaya IV : 85

" Berhenti berusaha, malas adalah penundaan yang penuh rasa sesal/istirahat/pengereman/gagal/setengah-jalan/hanya akan mengulang dari awalan yang menjemukan dengan tanpa jaminan keberhasilan "

Faktor Penekan: > Viriya

4. Keresahan dan kekwatiran (uddhacca kukkuccha), dan

Keresahan dan Kekhawatiran berdampak pada kesehatan jasmani dan rohani kita

Persamaan katanya: ( Kegelisahan/was-was/kelewat-sayang/wahwal/curiga/...)

akan langsung berakibat pada :

" bertambahnya penyakit mental dan tubuh yang akut dan kronis "

Faktor Penekan: > Pasadhi,Uppekha

5. Keraguan (vicikiccha).

.. keraguan berdampak kuat pencabangan pikiran, ragu adalah kebimbangan yang sangat mendasar bagi seluruh rintangan lainnya rasa percaya diri akan hilang karenanya

Persamaan katanya: ( Plin-plan/Linglung/Tidak-percaya/Tidak-yakin/Bingung...)

akan langsung berakibat pada :

" Hilangnya keyakinan dan kepercayaan diri sendiri akan adalah pengkiatan yang paling jahanam, karna luka terbesar dan parah hanya dapat terjadi oleh diri sendiri "

Faktor Penekan: > Kepercayaan, Keyakinan, Tekad yang kuat

Selesai

LIMA RINTANGAN  
(Panca Nivarana)  
*Oleh: Ajahn Brahmavamso*  
*Alih bahasa: Gunasasana*

Rintangan utama dalam pencapaian keberhasilan bermeditasi dan pengetahuan pandangan terang merupakan bentuk salah satu atau gabungan dari Lima Rintangan (Panca Nivarana). Keseluruhan latihan yang mengarah pada pencerahan merupakan perwujudan usaha untuk mengatasi Lima Rintangan, pada awalnya menekan kelima rintangan tersebut untuk sementara waktu guna mencapai Jhana dan Pengetahuan Pandangan Terang, kemudian mengatasinya untuk selamanya melalui pengembangan secara keseluruhan dari Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Jadi, apakah Lima Rintangan itu? Mereka adalah:

KAMACHANDA : Kenikmatan indriawi  
VYAPADA : Kehendak Buruk  
THINA-MIDDHA : Malas & Kelambanan  
UDDHACCA-KUKKUCCA : Keresahan & Penyesalan  
VICIKICCHA : Keragu-raguan

1. **Kenikmatan indriawi** merujuk kepada bentuk khusus dari keinginan untuk mencari kesenangan melalui kelima indria: penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan sentuhan. Ini belum termasuk pengharapan akan kesenangan melalui indria yang ke enam yaitu pikiran itu sendiri.

Dalam bentuk yang ekstrem, kesenangan indriawi merupakan suatu obsesi untuk menemukan kesenangan dalam bentuk seperti: hubungan seksual, makanan yang lezat, atau musik yang enak didengar. Tapi termasuk juga di dalamnya keinginan untuk mengubah kejengkelan ataupun ketidaknyamanan yang dialami oleh kelima indria dengan keadaan yang menyenangkan, sebagai contoh: keinginan untuk kenyamanan indriawi.

Sang Buddha membandingkan kesenangan indriawi sebagai mengambil pinjaman (berhutang). Setiap pengalaman menyenangkan melalui kelima indria ini mesti dibayar kembali dengan ketidakbahagiaan yang timbul dari perpisahan, kehilangan, atau kelaparan yang menyertai dengan tanpa belas kasihan ketika kenikmatan telah habis dipergunakan. Seperti halnya dalam setiap pinjaman, terdapat juga masalah bunga, seperti yang disebutkan Sang Buddha, kenikmatan yang diperoleh adalah lebih sedikit dibandingkan dengan kesengsaraan yang harus dibayarkan.

Di dalam meditasi, Anda mengatasi kesenangan indriawi pada itu dengan melepaskan kekhawatiran atas tubuh ini dan aktivitas dari kelima indrianya. Ada yang berpikir bahwa kelima indria ada untuk melayani dan melindungi tubuh ini, tetapi yang menjadi kenyataan adalah bahwa tubuh ini ada untuk melayani kelima indria selama mereka bermain mencari kenikmatan di dunia ini. Sungguh, Sang Buddha pernah berkata **“Kelima Indria adalah Dunia ini”** dan untuk keluar dari dunia ini, guna menikmati kebahagiaan Jhana, orang tersebut harus menghentikan semua kekhawatiran atas tubuh dan kelima indrianya.

Ketika kenikmatan indria teratasi, pikiran dari meditator tidak lagi memiliki minat terhadap janji kenikmatan ataupun kesenangan terhadap tubuh ini. Tubuh ini menghilang dan kelima indria tertutup. Pikiran menjadi tenang dan bebas untuk melihat ke dalam. Perbedaan antara aktivitas dari kelima indria dan keadaan yang teratasi adalah seperti perbedaan antara melihat keluar jendela dan melihat ke dalam kaca. Pikiran yang bebas dari aktivitas kelima indria dapat benar-benar melihat ke dalam dan melihat sifat yang sebenarnya. Hanya dari sanalah kebijaksanaan dapat timbul seperti: Apa kita ini, dari mana, dan mengapa?!

2. **Kehendak Buruk** merujuk kepada keinginan untuk menghukum, menyakiti, atau menghancurkan. Ini termasuk juga kebencian atas seseorang ataupun suatu situasi, dan hal ini mampu membangkitkan energi yang cukup banyak berupa kegiuran dan ketagihan. Pada saatnya, energi itu selalu muncul untuk membenaran yang mana sangat mudah merusak kemampuan kita untuk memberikan penilaian secara adil. Termasuk juga kehendak buruk terhadap diri sendiri, ataupun dikenal dengan rasa bersalah, di mana mengabaikan segala kemungkinan untuk menggapai kebahagiaan. Di dalam meditasi, kehendak buruk dapat timbul sebagai ketidaksesenangan terhadap objek meditasi itu sendiri, menolak objek tersebut sehingga perhatian orang tersebut dipaksa untuk berkelana ke tempat lain.

Sang Buddha menyamakan Kehendak Buruk sebagai penyakit. Seperti penyakit yang menolak kebebasan dan kebahagiaan dari kesehatan, jadi kehendak buruk juga menolak kebebasan dan kebahagiaan terhadap kedamaian.

Kehendak buruk dapat diatasi dengan menerapkan Metta, cinta kasih. Ketika muncul kehendak buruk terhadap seseorang, metta mengajari Anda untuk melihat lebih banyak tentang orang tersebut daripada semua hal yang menyakitkan Anda, untuk mengerti mengapa orang tersebut menyakiti Anda (sering dikarenakan mereka sudah sangat dalam menyakiti dirinya sendiri) dan mendorong Anda untuk menyingkirkan rasa sakit Anda untuk melihat dengan cinta kasih terhadap pihak lain. Bila hal ini masih terlalu berat bagi Anda, metta terhadap diri sendiri mengarahkan Anda untuk menolak tinggalnya kehendak buruk terhadap orang tersebut, jadi menghentikan mereka untuk melukai

Anda lebih jauh lagi melalui ingatan atas perbuatan mereka. Sama halnya, jika itu merupakan kehendak buruk atas diri sendiri, metta melihat lebih dari kesalahan itu sendiri, dapat mengerti kesalahan yang telah diperbuat, dan menemukan keberanian untuk memaafkan kesalahan tersebut, belajar dari pelajaran tersebut dan membiarkannya berlalu. Lalu, bila kehendak buruk tersebut adalah terhadap objek meditasi (sering menjadi alasan mengapa meditator tidak dapat menemukan kedamaian). Metta merangkul objek meditasi tersebut dengan perhatian dan kegembiraan. Sebagai contoh: bagaikan seorang ibu yang memiliki metta alamiah terhadap anaknya, jadi seorang meditator dapat melihat napasnya, katakan dengan kualitas perhatian yang sama seperti itu. Maka sangatlah tidak memungkinkan untuk kehilangan kesadaran akan napas dikarenakan kelalaian, seperti mustahil untuk seorang ibu melupakan anaknya di shopping mall, dan adalah sangat mustahil untuk meninggalkan napasnya dikarenakan pikiran yang mengganggu seperti halnya ibu yang mengalami gangguan tidak mungkin meninggalkan bayinya! Ketika kehendak buruk teratasi, hal ini mengizinkan hubungan yang berkepanjangan dengan orang lain, dengan diri sendiri dan di dalam meditasi menikmati hubungan berkepanjangan dengan objek meditasi. Hal ini dapat membuat Anda matang di dalam rangkaian penyerapan sepenuhnya.

3. **Kemalasan dan Kelambanan** merujuk kepada malasnya tubuh dan tumpulnya pikiran yang mana menjerat seseorang ke dalam kelambanan dan depresi mendalam. Sang Buddha membandingkan hal itu sebagai tahanan di dalam sel yang gelap, sempit, tak mampu untuk bergerak dengan leluasa di bawah terang matahari luar. Di dalam meditasi, hal ini menyebabkan kesadaran melemah dan kesadaran hanya sesaat-sesaat yang mana dapat menyebabkan jatuh tertidur di saat meditasi tanpa menyadarinya!

Kemalasan & kelambanan dapat diatasi dengan membangkitkan energi. Energi selalu sudah tersedia tetapi hanya sebagian yang mengetahui bagaimana untuk mengaktifkan seperti apa adanya. Menetapkan tujuan, tujuan yang masuk akal, adalah cara yang bijaksana dan efektif untuk membangkitkan energi, seperti ketika dengan sengaja kita mengembangkan rasa ingin tahu terhadap tugas yang ada. Anak kecil memiliki rasa ingin tahu alamiah dan energi yang berkelanjutan, karena dunia mereka adalah serba baru. Jadi, jika Anda dapat belajar untuk melihat hidup Anda atau meditasi Anda, dengan “Pikiran Pemula”, Anda dapat melihat setiap sudut pandang baru dan kemungkinan-kemungkinan baru yang mana menjaga Anda dari jarak kemalasan & kelambanan, penuh semangat dan berenergi. Sama halnya, Anda dapat mengembangkan kegembiraan dalam segala hal yang Anda lakukan dengan melatih persepsi Anda untuk melihat keindahan dalam hal yang biasa, dengan demikian membangkitkan minat yang dapat menghindari kondisi “setengah mati” yang mana berupa kemalasan & kelambanan.

Pikiran memiliki dua buah fungsi, yaitu sebagai yang “*Melakukan*” dan “*Mengetahui*”. Jalan meditasi adalah untuk menenangkan yang “*Melakukan*” guna melengkapi keheningan ketika sedang menegakkan yang “*Mengetahui*”. Kemalasan & kelambanan terjadi ketika Anda dengan ceroboh menenangkan kedua-duanya: yang “*Melakukan*” dan “*Mengetahui*”, tidak dapat membedakan yang mana satu.

Kemalasan & kelambanan adalah masalah yang sangat umum yang mendekat dan menekan Anda secara perlahan. Meditator yang ahli menjaga perhatian yang tajam atas tanda awal dari kemalasan & kelambanan, jadi dapat melihat kemalasan & kelambanan mendekat dan segera mengambil tindakan mengelak sebelum terlambat. Seperti menuju ke percabangan jalan, Anda dapat mengambil sikap mental yang mengarah pergi dari Kemalasan & kelambanan. Kemalasan & kelambanan merupakan kondisi yang tidak menyenangkan bagi tubuh dan pikiran, terlalu kaku untuk dapat melangkah ke dalam kebahagiaan Jhana dan terlalu kabur untuk bisa melihat pengetahuan pandangan terang. Secara singkatnya, adalah sungguh menyia-nyiakan waktu yang berharga.

4. **Keresahan** merujuk kepada pikiran yang menyerupai monyet, selalu berayun ke dahan selanjutnya, tidak dapat tinggal lama dengan apa saja. Hal ini disebabkan oleh karena pikiran yang selalu mencari-cari kesalahan tidak dapat puas dengan apa adanya, sehingga harus terus mencari janji untuk sesuatu yang lebih baik, selamanya selalu ingin lebih.

Sang Buddha membandingkan keresahan sebagai menjadi budak, terus-menerus harus mengikuti arahan dari majikan yang keji yang selalu meminta kesempurnaan dan tidak pernah membiarkan Anda untuk berhenti.

Keresahan diatasi dengan mengembangkan rasa puas, yang mana merupakan kebalikan dari mencari-cari kesalahan. Anda belajar untuk riang atas rasa puas terhadap kesederhanaan, daripada selalu mencari untuk ingin lebih. Anda bersyukur pada saat ini, daripada mengumpulkan kekurangan-kekurangan. Sebagai contoh dalam meditasi, keresahan sering berupa ketidaksabaran untuk maju secepatnya ke tahap berikutnya. Kemajuan tercepat diperoleh oleh mereka yang merasa puas terhadap tahap di mana mereka sekarang berada. Kematangan atas rasa puas yang mendalam yang membawa Anda ke tahap selanjutnya. Jadi, berhati-hatilah terhadap “ingin mencapai itu” dan sebaliknya belajar bagaimana untuk berdiam mensyukuri rasa puas. Dengan cara ini, yang “*Melakukan*” menghilang dan meditasi berkembang.

**Penyesalan** yang mendalam merujuk kepada bentuk khusus dari keresahan yang mana merupakan efek dari kamma atas perbuatan salah Anda. Satu-satunya cara untuk mengatasi penyesalan yang mendalam, keresahan atas suara hati, adalah dengan memurnikan kebajikan dan menjadi baik, bijaksana, dan lembut. Adalah hal yang sangat mustahil untuk orang yang biadab atau yang selalu bermanja diri untuk dapat mencapai kemajuan yang mendalam di meditasi.

5. **Keraguan** merujuk kepada pertanyaan dari dalam yang mengganggu pada saat Anda seharusnya bergerak ke arah yang lebih dalam secara hening. Keraguan dapat berupa pertanyaan atas kemampuan Anda “Dapatkah saya melakukan ini?” atau pertanyaan terhadap metode “Apakah ini cara yang benar?” ataupun pertanyaan tentang makna “Apakah ini?”. Haruslah diingat bahwa pertanyaan-pertanyaan seperti itu merupakan rintangan dalam meditasi karena mereka dipertanyakan pada saat yang salah dan oleh sebab itu menjadi pengacau, mengaburkan kejelasan Anda.

Sang Buddha menyamakan keraguan seperti tersesat di padang pasir, tidak dapat mengenali petunjuk yang ada.

Keraguan seperti itu dapat diatasi dengan mengumpulkan petunjuk yang jelas, memiliki peta yang jelas, sehingga Anda dapat mengenali petunjuk yang halus sekalipun di daerah yang masih asing dari meditasi yang mendalam dan mengetahui jalan mana yang harus dilalui. Keraguan terhadap kemampuan Anda dapat diatasi dengan membangun rasa percaya diri dengan guru yang bagus. Seorang guru meditasi adalah bagaikan seorang pelatih yang mana meyakinkan team olahraganya bahwa mereka dapat berhasil. Sang Buddha menyatakan bila Anda bisa, Anda akan, mencapai Jhana dan pencerahan jika Anda secara hati-hati dan bersabar mengikuti instruksi-instruksi yang ada. Satu-satunya ketidakpastian yang tersisa adalah “Kapan”! Pengalaman juga dapat mengatasi keraguan atas kemampuan Anda dan juga keraguan apakah itu merupakan jalan yang benar. Ketika Anda menyadari sendiri indahny tahap dari Sang Jalan, Anda menemukan bahwa Anda sungguh-sungguh mampu mencapai tingkatan yang paling tinggi, dan inilah jalan yang menuntun Anda ke arah tersebut.

Keraguan yang mengambil bentuk terus-menerus menafsirkan “Apakah ini Jhana?”, “Bagaimana perkembangan saya?” dapat diatasi dengan menyadari bahwa pertanyaan seperti itu adalah lebih baik dibiarkan sampai pada akhirnya, hingga beberapa menit terakhir dari meditasi. Seorang juri hanya akan mengambil keputusan pada akhir dari persidangan, ketika semua bukti telah dikemukakan. Sama halnya, meditator yang ahli mengikuti pengumpulan bukti secara hening, meninjaunya hanya pada akhir periode untuk mengungkapkan arti yang ada.

Akhir dari keraguan di dalam meditasi adalah digambarkan dengan pikiran yang memiliki kepercayaan yang penuh terhadap keheningan, sehingga tidak dicampuri dengan percakapan dari dalam. Seperti memiliki supir yang bagus, Anda hanya perlu duduk diam dalam perjalanan karena percaya akan si Supir.

Setiap masalah yang timbul dalam meditasi hanyalah akan berupa salah satu dari kelima rintangan, atau kombinasinya. Jadi, jika Anda mengalami kesulitan, gunakan pola dari Lima Rintangan sebagai “Daftar Acuan” untuk mengenali masalah utamanya. Dari sana Anda akan menemukan obat yang sesuai, menerapkannya secara hati-hati dan melampaui rintangan yang ada menuju ke meditasi yang lebih dalam.

Ketika Lima Rintangan secara penuh teratasi, tidak akan terdapat halangan antara meditator dan kebahagiaan dalam Jhana. Untuk itu, pengujian yang pasti apakah Lima Rintangan benar-benar telah teratasi adalah dengan melihat kemampuan untuk memasuki Jhana.